



لعبة سحرية تكسبك عربية شقية

### مزكرات بطوطق



مهمتی هی تعلیب البن البن المات شاکد ان اعمل فن بیتی واشرب هذا شی مربح ؟ فقوة کما یحلولی!











، توت برى، ليس اسم فريق غنائى ، لكنه اسم الفاكهة الحمراء المفضلة فى الولايات المتحدة ، رغم أن سعرها غال جدا إلا أن الأمريكيين يفضلونها ، خاصة فى فترة أعياد الميلاد ورأس السنة ، حتى أنهم يطلقون عليها (الذهب الأحمر) لإرتفاع سعرها ، مع أن هذه الفاكهة تنمو فى المستنقعات .



#### إبتسامة

- الطبيب مريضه الذي يشكو من ضعف الذاكرة :
  - هل أفادتك الحيوب ؟
- بعض الشيء ولكني أنسى تناولها في أغلب الأحيان فهل عندك حبوب تذكرني بذلك ؟



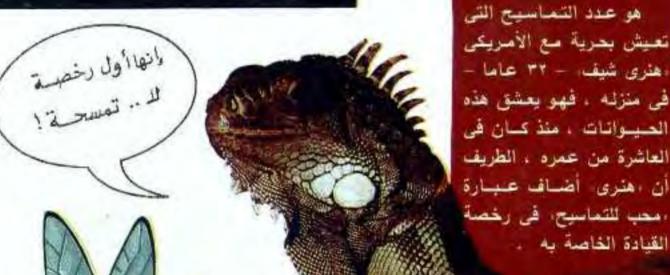
● وقف الوك في مواجهة مع منافسه في لعبة مبارزة المسدسات .. هل تستطيع أن تجد ١٠ إختلافات بينهما ؟

الإختلافات العشرة



إبتكر أحد المزارعين البريطانيين فكرة جديدة للاعلانات .. وهي استخدام الأبقار في الإعلانات ، وذلك بوضع لافتات على جسمها مكتوب عليها السلعة المعلن عنها .. إنها فعلاً طريقة جديدة .





" CALIFORNIA

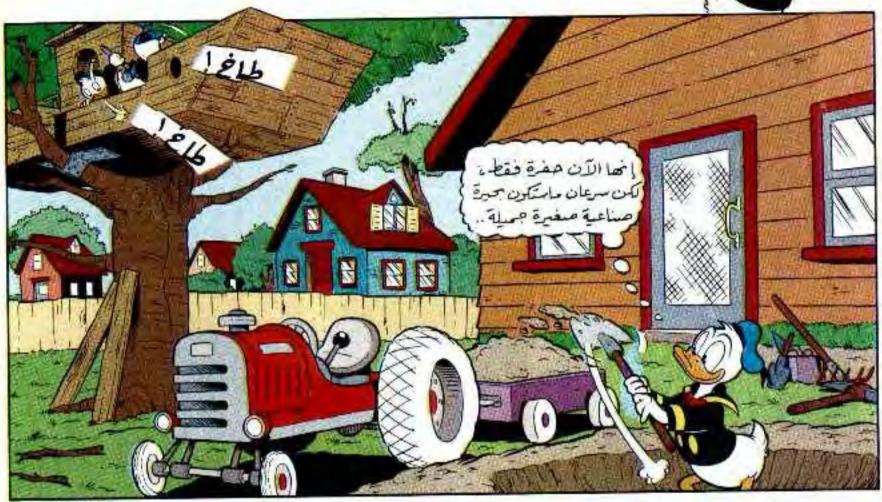


### الشرطة الطائرة

فى القرون القادمة سيقوم النحل بدور الكلاب البوليسية ا ولكن مهمته هي التعرف على مختلف أنواع العسل ، وتحديد جودتها ، ويتم تدريب التحل في معامل خاصة ، ليتعكن من معرفة نوع العسل وهل المكتوب على برطمان العسل صحيح أم خطأ .. لا تتعجب فالنحل يمكنه معرفة نوع العسل جيدا فعندما يعرف النحل النوع الجيد يقوم . . بإخراج لسانها

### Jie !

















































































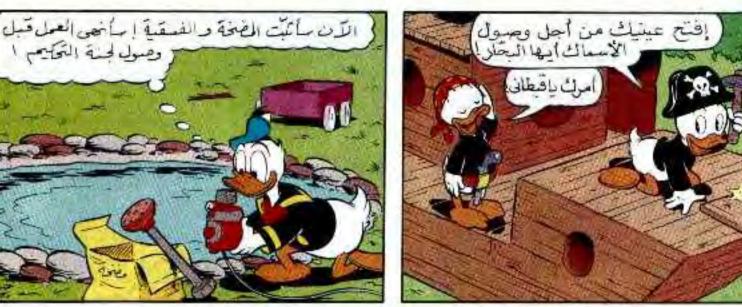








































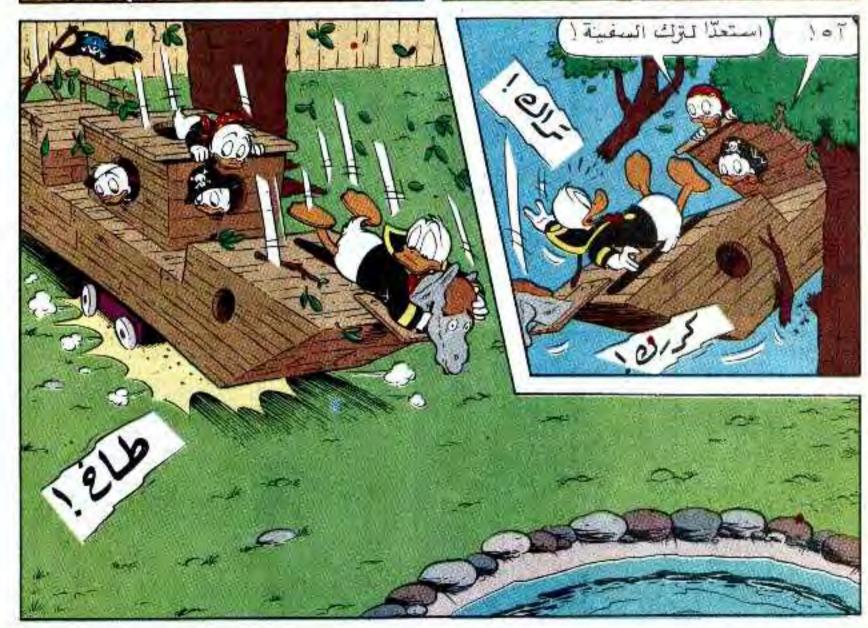


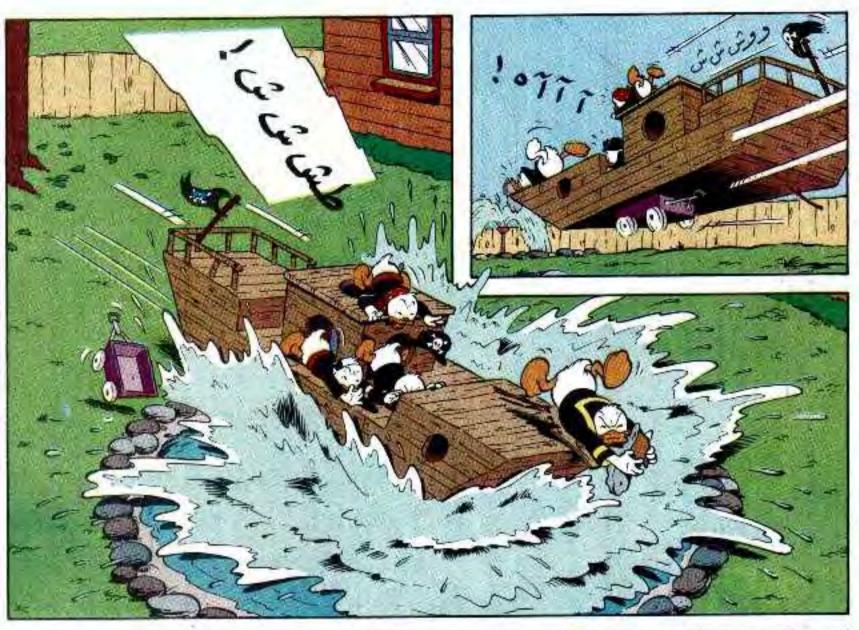








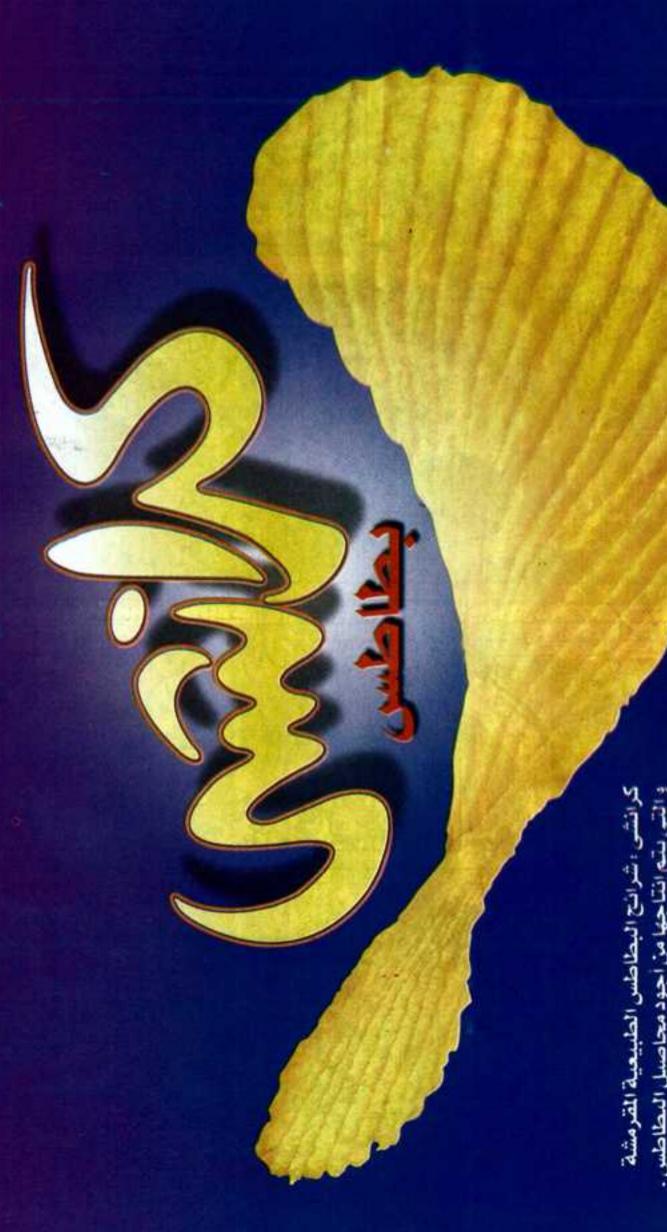












كرانشي ، شرائح البطاطس الطبيعية المقرمشة والتي يتم إنتاجها من أجود محاصيل البطاطس . وتتميز شرائح كرانش بشكاها المشرشر الجذاب وطعمها اللذيذ المقرمش ومذاقاتها المتعددة . البجيت تريف كرائش ١٨٠٠ ما ش مصدق - الدقي - الجيزة ص ب ١٧ الهندسين ت: ٤/٢٥٠٠١٢ - فاكس، ١٨٧١٩٤٢

# we will a com











































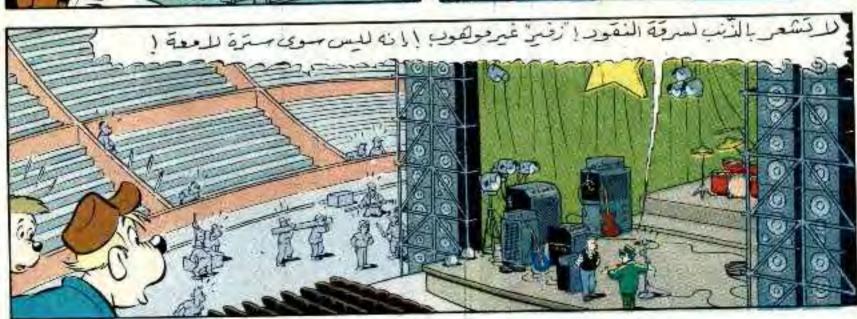




























رقية العصة صفحة "٥١

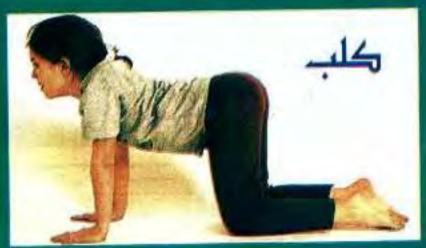
## ٥ أفكار للتركيز

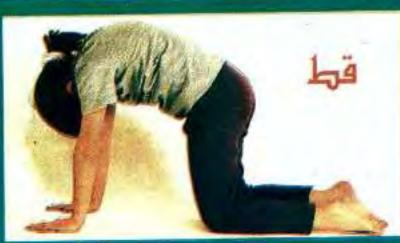
هل تشعر ببعض التوتر ؟ هل تحمل هم ارتد زیا مریحا واخلع حذاءك ، وسل نفس وستشعر بعدها حتما بالراحة .

### ثانياً: كلب وقط

الآن ستكون على التوالى كلبا وقطا .. ويجب تكرار هذين التمرينين عدة مرات ، متتاليين :

- إبدأ بالكلب : يكفى أن تقف على أربع
  وأن تقعر ظهرك وترفع رأسك كما لو كنت ستتبح.
- ثم إجعل ظهرك محدبا كالقط وادخل ذقنك وإدفع بذراعيك حتى يكون ظهرك محدبا (أو مستديرا) .. يا لليونة !







هل هناك أعظم شكلا من شجرة تندفع نحو السماء ؟ تخيل أنك هذه الشجرة :

 ضع قدما على الساق الأخرى، عند مستوى الفخذ، ثم ارفع يديك المضمومتين فوق رأسك.

ركز بعينيك على نقطة محددة
 لأن هذا يساعد على الإحتفاظ
 بالتوازن .

 تنفس ببطء ثم إعكس وضع الساقين.

إطمئن ، في البداية من الطبيعي أن تهتز الشجرة لكنها مع الأيام تصبح متينة وقوية كشجرة البلوط! أما تركيز!



### 0.0

### ٥ أفكار للتركيز والاسترخاء



### رابعاً: الديك

والآن ستكون ديكا (لكن من الأفضل أداء هذا التمرين فوق بساط) .

● إجلس القرفصاء ، وضع يديك أمامك على الأرض . إثن قليلا مرفقيك (أو الكوعين) وإنقل وزنك ببطء إلى الأمام .

 للحفاظ على الإتزان بمكنك تركيز نظرك على نقطة محددة على الأرض ، رسم مثلا.. ولا تنس أن تتنفس! أما إتزان!



اليوجا نوع من الرياضة البدنية، تم إختراعها في الهند منذ أكثر من ألفي عام . وهي تعتمد على التنفس وتسمح بالحصول على ليونة الجسم وهدوء النفس وقوة التركيز .

### خامساً: القوس

الآن ستتحول إلى قوس يشد من أجل إطلاق سهم :

ارقد على بطنك وضع جبهتك على
 الأرض وامسك قدميك بين يديك ثم إجذب
 قدميك إلى الخلف .

 في الحال سيستقيم ذراعاك وصدرك ورأسك.. من أجل إطلاق السهم! إحتفظ بهذا الوضع لبضعة ثوان ، وإغمض عينيك مع التنفس جيدا! أما هدوء وسكينة!







#### بندوه بطل الاستعراض بقية









































### والمجالة





























































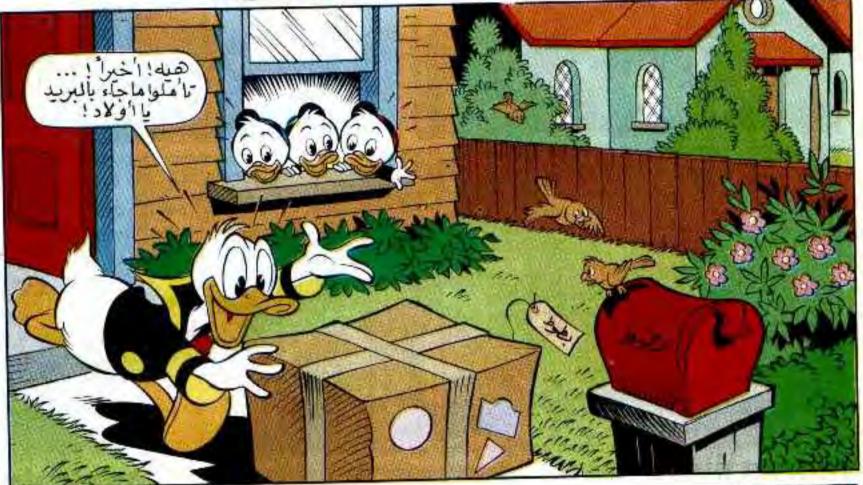








### تدريب







ليا قتك عالية بالفعل ياعم بطوط؟ لذلك أقترح إعادة الأدوات وشراء الدراجات !





































































#### الفائز الثالث

الصديق: أحمد محمد عيد - حلوان - وفاز بقصتين

### قصة أعجبتني

أجتمع ثلاثة أصدقاء، وكانت تبدو عليهم مظاهر الحزن وبدأ كل واحد منهم يسأل الآخر عن سبب حزنه.

فقال الاول : لقد ضاعت كل تروتى وأنى أبحث عن طريق لاستعادتها.

وقال الثانى: أما أنا فقد فصلت من عملى، وآمل أن أجد عملا عما قريب لأواجه به الالتزامات المتعددة التي يجب الوفاء بها.

وقال الثالث: أما أنا فقد فقدت حماسى للعمل كما فقدت الأمل في مستقبل ملائم

وقال حكيم سمع ما قالة الثلاثة: إذا فقد الانسان كل شي ولم يفقد الحماسة للعمل والامل في المستقبل فإنه لم يفقد شيئا أما إذا فقدهما فقد فقد كل شئ.



#### الفائز الثاني

الصديق : محمد عبد الحكيم عامر - القاهرة - وفاز بثلاث قصص

### توت عنخ آمون

يحتفل العالم في نوفمبر من هذا العام بمرور ٧٠ عاما على أكتشاف (مقبرة توت عنخ آمون) حيث تشهد الموسوعات العالمية مثل الموسوعة القرنسية للمخترعات الحديثة بأن المصريين القدماء عرفوا فن الإعلان العام، وابتكروا طريقة (الأفيش) وهي كتابة الإعلان على ورق كبير وتعليقه في الشوارع والميادين وتقول الموسوعة الفرنسية أن أول (أفيش) عرف في التاريخ وجد في مدينة (طيبة) بمصر القديمة ويرجع تاريخــه إلى سنة ٣٠٠٠ قبل الميلاد والأفيش عبارة عن ورق بردى كبير مكتوب عليها أوصاف عبد هارب، وتعلن عن مكافأة مجزية لمن يتعرف عليه.

قناع توت عنخ آمون



#### الفائز الرابع

الصديق: محمد ابراهيم سيد -الجيزة - وفار بقصة

### دعوة للضحك

- أثبتت الدراسات النفسية أن
  الأنسان السليم يضحك من
  إلى
  ٣٠٠ ضحكة يوميا
- أى بمعدل ٢٠٠ ساعة ضحك فى السنة بالاضافة إلى أن الضحك يقوى عضلات القلب بنسبة ٥،١٤٪ ويزيد من قوته ونشاطه.
- ولذلك أنصح جمعيع الناس بالضحك فإن الدنيا مليئة بالسعادة.



مسمسر رجسائي

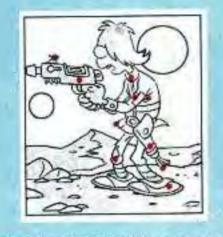
### كلمات ٥٠٠ ومعان

- الجهل هو الموت...
  والحياة هى المعرفة
- من لم یکن عقله أکمل
  ما فیه.. کان هلاکه من
  أیسر ما فیه
  - العلم بلا عمل..
    كالسحاب بلا مطر.

من الصديقة: ريهام عادل لطفي مصر الجديدة

### حل تسلية صفحة ١

الأختلافات العشرة : أنظر الرسم



### 

كرم محمد أحم رئيسة التحرير عفت ناصر مديرة التحرير ابتسام غانم سكرتيرو التحرير جورج اسكندر صلاح زنباع محمد عنان

#### الاشتراكسات

قيمة الاشتراك السنوى ٨٤ جنيها فى ج . م . ع تسدد مقدما نقدا او بحوالة بريدية غير حكومية - البلاد العربية ٥٠ دولارا - اورويا وآسيا وافريقيا ٦٥ دولارا - امريكا ٧٠ دولارا باقي دول العالم ٨٥ دولارا.

القيمة تسدد مقدما بشيك مصرفي لامر مؤسسة دار الهلال ، ويرجى عدم ارسال عملات نقدية بالبريد .

الإدارة: القاهرة - ١٦ شارع محمد عز العرب بك (المبتديان سابقا) -السيدة زينب.

ت : ٣٦٢٥٤٥٠ ( ٧ خطوط). المكاتبات ص.ب: ٦٦ العشبة –

القاهرة - الرقم البريدى: ١١٥١١

تلغرافيا: المصور- القاهرة ج. م.ع. تلكس: Telex: 92703 Hilal UN

فاکس : ۲۹۲۰۴۹۹ : هاکس

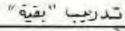
Mickey 1954 - 1 October 1998

© 1998 Walt Disney Company



من الصديق: محمد حمود سعيد- السعودية

الله يحميها

















حجاج كنتاكي بيقدملك

معاهدة في المعاددة ال من تشیکی هدیة



يضاف ٥ ٪ ضريبة مبيعات











انتاج : شركة مصر للصناعات الغذائية النتاج : ٣٦١٠٠٩٤/٣٦١٠٠٩٣ ت : ٣٦١٠٠٩٤/٣٦١٠٠٩٣